

令和3年4月分 高齢者宅配弁当 【夕食弁当】 献立表

☆材料仕入の関係で多少の変更をさせていただく場合もございます。

☆容器をレンジにかけないでください。

日付	献立名	栄養価
1 木	もち麦ご飯 あじ竜田揚げ いんげんの酢味噌和え 冬瓜コンソメ煮 えのきオクラの和え物 焼きビーフン	エネルギー：600kcal 食塩相当量：2.2g
2 金	ご飯 ゆで鶏のごまだれ風 春雨人参ナムル 魚肉ソーセージカレー炒め きこの胡麻味噌和え ラタトゥイユ	エネルギー：561kcal 食塩相当量：2.2g
3 土	もち麦ご飯 さばカレー風味焼き ごぼうのおかか金平 白菜の梅肉和え 人参と豚そぼろ炒め	エネルギー：550kcal 食塩相当量：2.0g
4 日	ご飯150g カレイの味噌マヨ焼き キャベツバターソテー ひじきの煮物 あさりの酢みそ和え 茄子のカレー炒め	エネルギー：539kcal 食塩相当量：2.2g
5 月	もち麦ご飯150g アジフィーレフライ 茹でブロッコリー 豚肉里芋味噌煮 カリフラワーそぼろ炒め物 茄子マリネ 大根の胡麻炒め	エネルギー：613kcal 食塩相当量：2.2g
6 火	ご飯150g 鶏肉マヨネーズ焼き キャベツバターソテー 白菜の中華煮 青梗菜ナムル 竹の子の旨煮	エネルギー：583kcal 食塩相当量：2.2g
7 水	もち麦ご飯 豚しゃぶごまだれ風 ふき煮物 白菜の酢の物 金平ごぼうカレー風	エネルギー：554kcal 食塩相当量：2.2g
8 木	ご飯 鮭レモン焼き ブロッコリーのサラダ 小松菜しめじの和え物 ふろふき大根 じゃが芋そぼろ炒め	エネルギー：566kcal 食塩相当量：2.2g
9 金	もち麦ご飯 鶏肉ハニーマスタード焼き キャベツとハムのマヨサラダ 白菜そぼろあん 茄子ゴマドレ和え 魚肉ソーセージ中華炒め	エネルギー：572kcal 食塩相当量：2.2g
10 土	ご飯150g 鮭ハンバーグ สปาゲティーのケチャップ炒め 炒り豆腐 キャベツの和え物 南瓜クリーム煮	エネルギー：608kcal 食塩相当量：2.2g
11 日	もち麦ご飯150g さばの塩焼き かき揚げ 豚肉の味噌炒め オクラ梅しそ和え ひじきそぼろ炒め	エネルギー：612kcal 食塩相当量：2.2g
12 月	ご飯150g ポークケチャップ ほうれん草とベーコンソテー カリフラワーツナサラダ 大根とさつま煮	エネルギー：548kcal 食塩相当量：2.2g
13 火	もち麦ご飯150g たら天ぷら中華風あんかけ 茄子コンソメ煮 胡瓜としらすの酢の物 竹の子とえびの中華炒め	エネルギー：550kcal 食塩相当量：2.2g
14 水	ご飯150g ケチャップソースハンバーグ 茄子の煮浸し 小松菜和え物 カリフラワー炒め	エネルギー：531kcal 食塩相当量：2.2g
15 木	もち麦ご飯150g さわらのカレー風味焼き 春雨ナムル なすのマリネ しめじおかか和え カリフラワークリーム煮	エネルギー：575kcal 食塩相当量：1.6g

食中毒防止ご協力をお願い

☆お弁当は、配達当日の午後8時までにお召し上がり下さい。

☆お弁当の変更は、ことぶきや（052-604-5525）までご連絡ください。

令和3年4月分 高齢者宅配弁当 【夕食弁当】 献立表

☆材料仕入の関係で多少の変更をさせていただく場合もございます。

☆容器をレンジにかけないでください。

日付	献立名	栄養価
16 金	ご飯150g 鶏肉レモン焼き キャベツの風味和え 豆腐の薄くず煮(中華風) ほうれん草のドレッシング和え 肉団子のケチャップ煮	1エネルギー：589kcal 食塩相当量：2.2g
17 土	もち麦ご飯150g さばの胡麻焼き キャベツのナムル レンコンサラダ 小松菜のドレッシング和え 茄子の味噌炒め	1エネルギー：605kcal 食塩相当量：2.2g
18 日	ご飯150g 酢鶏 ごぼうと昆布煮 小松菜のおかか和え ビーフンソテー	1エネルギー：584kcal 食塩相当量：2.2g
19 月	もち麦ご飯150g 豚肉の生姜炒め コールスローサラダ 竹の子麻婆 青梗菜の生姜和え 炒り豆腐	1エネルギー：605kcal 食塩相当量：2.2g
20 火	ご飯150g たらのムニエル ブロッコリーの辛子和え 豚ごぼう卵とじ 茄子青じそサラダ キャベツの味噌炒め	1エネルギー：591kcal 食塩相当量：2.2g
21 水	もち麦ご飯150g タンドリーチキン 中華野菜炒め キャベツのコンソメ煮 胡瓜と油揚げの酢の物 チンゲン菜卵とじ	1エネルギー：597kcal 食塩相当量：2.2g
22 木	ご飯150g さばの田楽焼き 煮盛り きのこのバター炒め 小松菜お浸し 山菜煮	1エネルギー：553kcal 食塩相当量：2.2g
23 金	もち麦ご飯150g クリームソースハンバーグ エンドウのソテー ふきの炒め煮 大根ごま酢和え 厚揚げと小松菜の炒め	1エネルギー：566kcal 食塩相当量：2.2g
24 土	ご飯150g 鮭のピカタ 南瓜サラダ 大豆とニンニクの芽ソテー 茄子ナムル 大根人参の煮物	1エネルギー：597kcal 食塩相当量：2.2g
25 日	もち麦ご飯150g 鶏肉ケチャップ焼き キャベツソテー さつまいも金平 ひじきマヨネーズ和え 白菜中華あん	1エネルギー：613kcal 食塩相当量：2.2g
26 月	ご飯150g カレイの味噌マヨ焼き 白菜とさつま揚げの煮浸し 南瓜のそぼろあん チンゲン菜の中華和え 茄子カレー煮	1エネルギー：538kcal 食塩相当量：2.2g
27 火	もち麦ご飯150g 鶏天 小松菜の塩昆布和え 糸こんにゃく金平 カリフラワーの甘酢漬け 豚肉キャベツ炒め	1エネルギー：629kcal 食塩相当量：2.2g
28 水	ご飯150g アジの唐揚げ キャベツなめ茸和え 白菜のコンソメソテー チキンとしめじの酢の物 麻婆ナス	1エネルギー：601kcal 食塩相当量：2.2g
29 木	もち麦ご飯150g 照焼きハンバーグ カリフラワーマヨサラダ 大根中華煮 茄子おかか和え キャベツ塩炒め	1エネルギー：558kcal 食塩相当量：2.2g
30 金	ご飯150g カレイのチーズ焼き ほうれん草ソテー オクラの春雨サラダ きのこ土佐和え 大根金平	1エネルギー：543kcal 食塩相当量：2.2g